

**Heti étlap 2017.10.09. - 2017.10.13. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)**

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli			Csokis tej, Teljes kiőrlésű zsemle			Tej, Teljes kiőrlésű zsemle			Csokis tej, Teljes kiőrlésű kifli			Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle		
	Energia: 219,60 Kcal / 917,93 KJ			Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ			Energia: 192,06 Kcal / 802,81 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 223,81 Kcal / 935,53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,42 g	3,25 g	3,13 g	10,20 g	1,36 g	0,54 g	10,00 g	3,36 g	1,63 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	10,20 g	1,36 g	0,54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,70 g	12,99 g	0,00 g	42,96 g	12,20 g	0,00 g	30,76 g	0,00 g	0,00 g	51,30 g	12,20 g	0,00 g	42,96 g	12,20 g	0,00 g	
<b>Ebéd</b>	Hamis gulyásleves, Zöldbabfőzelék, Sült baromfivirslí, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros gombaleves, Mustáros csirkemell, Párolt rizs			Erőleves, Cérnametélt, Töltött káposzta, Húsgombóc, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskóta szelet			Gyümölcsleves, Zöldfűszeres pulykapecsenye, Tört burgonya, Vitaminsaláta			Karalábéleves, Bolognai makaróni, Reszelt sajt, Alma		
	Energia: 737,77 Kcal / 3 083,88 KJ			Energia: 601,82 Kcal / 2 515,61 KJ			Energia: 711,88 Kcal / 2 975,66 KJ			Energia: 566,44 Kcal / 2 367,72 KJ			Energia: 779,36 Kcal / 3 257,72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26,95 g	38,54 g	10,80 g	27,37 g	18,76 g	3,18 g	24,40 g	33,30 g	5,45 g	21,29 g	16,89 g	4,32 g	31,99 g	28,34 g	8,79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,75 g	0,44 g	5,44 g	80,46 g	0,44 g	3,93 g	77,84 g	0,00 g	5,40 g	80,98 g	17,48 g	6,39 g	96,95 g	3,00 g	4,63 g	
<b>Uzsonna</b>	Pritaminos húskenyér, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Házi csirkemájpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Újhagymás szendvicskrém, Korpás kenyér			Pecsenyészir, Félbarna kenyér, Lilahagyma			Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
	Energia: 267,67 Kcal / 1 118,86 KJ			Energia: 237,33 Kcal / 992,04 KJ			Energia: 273,02 Kcal / 1 141,22 KJ			Energia: 359,48 Kcal / 1 502,63 KJ			Energia: 273,49 Kcal / 1 143,19 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,46 g	10,08 g	0,01 g	11,64 g	5,50 g	1,31 g	6,95 g	12,21 g	5,61 g	6,49 g	20,59 g	7,39 g	7,71 g	12,15 g	6,87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,00 g	0,00 g	0,85 g	34,93 g	0,00 g	0,98 g	33,64 g	0,00 g	0,00 g	35,27 g	0,00 g	0,20 g	33,00 g	0,00 g	0,18 g	

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára

.....  
Élelmezésvezető